




Marcin Fabjański

Uniwersytet Śląski w Katowicach

 <https://orcid.org/0000-0002-8974-8538>

Medytacja w praktyce filozoficznej jako „żywa metafizyka” (praktyki medytacyjne w szkole stoickiej)

Meditation in Philosophical Practice as “Live Metaphysics” (Meditation Practices of the Stoic School)

Abstract: This article argues that if contemporary philosophical counseling wishes to perpetuate the spirit of ancient philosophy, it must also incorporate metaphysics. This kind of incorporation means, among other things, regarding as essential the implementation of the meditation practices of certain historical schools of philosophy. Meditation was an inherent feature not only of Eastern schools of thought, but also within Western philosophy (as the author demonstrates through the example of Marcus Aurelius’ *Meditations*). These practices lead to a psychophysical state, known as ataraxia, which causes the perception of reality to undergo a radical change, including occasional “altered states of consciousness,” as they are known by psychology. The author calls such practices “live metaphysics.” He also maintains that, without the inclusion of such metaphysical practices, philosophical counselling and coaching lose their eudemonic character and become a means of hedonistic gratification in the service of the liberal ego of the contemporary man.

Keywords: philosophical metaphysics, stoicism, Buddhism, mindfulness, the therapeutic nature of philosophy, altered states of consciousness, live metaphysics

Jedną z interesujących cech współczesnego coachingu i poradnictwa filozoficznego jest to, że sięgają one do praktyk medytacyjnych zachodnich tradycji filozoficznych, które są mniej znane niż praktyki Wschodu¹, zwykle kojarzone z religiami albo filozofiami; wyobrażaniu tych praktyk towarzyszy ikoniczna postać mędrca siedzącego ze skrzyżowanymi nogami i z zamkniętymi oczyma. Tymczasem medytacja w filozofii greckiej, chrześcijańskiej i nowożytnej była podstawowym źródłem wiedzy o świadomości i strukturze bytu — zapomnieliśmy o tym, bo nie oglądamy wizerunków Marka Aureliusza czy Dawida Hume'a siedzących w pełnym lotosie. W popkulturowym uproszczeniu niemal zawsze utożsamia się medytację z pewną pozycją ciała, tymczasem — zarówno na Wschodzie, jak i na Zachodzie — jest ona pewną formą treningu świadomości². To, że kojarzymy filozofię Wschodu z medytacją, jest uzasadnione otwartą obecnością tematyki medytacyjnej w pismach szkół filozoficznych z tego kręgu geograficznego. Na przykład tak zwany kanon palijski, jedne z najwcześniej spisanych i najważniejszych pism zawierających doktrynę filozoficzną Buddy, pełen jest technicznych instrukcji medytacyjnych, łącznie z sugerowaną pozycją ciała:

W jaki sposób mnisi, mnich obserwuje ciało takie, jakim jest? Otóż mnisi, mnich taki udaje się w ustępy leśne, u stóp drzewa bądź w pustym pomieszczeniu siada ze skrzyżowanymi nogami, utrzymując wyprostowane ciało, i umiejscawia swoją uważność przed sobą, w okolicach twarzy. W ten sposób świadomie wdycha, świadomie wydycha³.

W instrukcji sugeruje się, żeby mnich usiadł ze skrzyżowanymi nogami. Z innych nauk zawartych w kanonie palijskim wnosimy jednak, że medytacja może odbywać się w każdej pozycji i jest działaniem mentalnym, a nie fizycznym. Trening medytacyjny ma trwać przez cały czas, z wyjątkiem kilku godzin snu.

Także w wielu filozoficznych tradycjach zachodnich praktyki medytacyjne miały fundamentalne znaczenie. Dawid Hume na przykład sformułował swoją rewolucyjną tezę o nieistnieniu jaźni dzięki temu, że wykonywał ćwiczenia medytacyjne — w czasie introspekcji poszukiwał siebie i znalazł jedynie serię pojedynczych doznań⁴.

¹ V.P. HAŃEGAN: *Meditative Practice as a Tool in Philosophical Counseling*. „Dialogo Journal” 2018, vol. 5 (1), s. 140—149. <https://doi.org/10.18638/dialogo.2018.5.1.13>.

² M. FABJAŃSKI: *Zaufaj życiu. Nie zakochuj się w przelatującym wróblu*. Warszawa 2014.

³ *Satipaṭṭhāna Sutta (MN.010 — Mowa o ustanowieniach uważności)*. Przeł. P. JAGODZIŃSKI. Sasana.pl. <http://sasana.wikidot.com/mn-010-vil> [dostęp: 6.04.2021].

⁴ D. HUME: *Traktat o naturze ludzkiej*. T. 1: *O rozumie*. Tłum. C. ZNAMIEROWSKI. Wyd. 2. przejrz. Warszawa 1963.

Introspekcja była podstawową metodą uprawiania filozofii również dla innych nowożytnych myślicieli Zachodu, wśród nich można wspomnieć choćby Kartezjusza, Johanna Gottlieba Fichtego, Williama Jamesa czy Maurice'a Merleau-Ponty'ego. Straciła na znaczeniu dopiero w wyniku zdominowania zachodniej myśli filozoficznej przez pozytywizm.

Medytacja była szczególnie mocno ceniona przez hellenistyczne szkoły greckie, takie jak stoicka, epikurejska lub szkoła sceptyka Pyrrona. I choć podejście w tych szkołach do medytacji było mniej techniczne niż w buddyzmie, możemy z łatwością wyróżnić jej cechy szczególne. W tym artykule skupię się na medytacji w szkole stoickiej, a dokładniej na technikach medytacyjnych stosowanych przez Marka Aureliusza.

Kilka uwag o medytacji w szkole stoickiej

W stoicyzmie jedno jest jasne: emocje biorą się z przekonań. „Nie same rzeczy bynajmniej, ale mniemania o rzeczach budzą w ludziach niepokój” — pisze Epiktet⁵. A jego oddany uczeń, Marek Aureliusz, półtora wieku później formułuje podobną myśl następująco: „Od tego, co sobie często wyobrażasz, zawisł twój sposób myślenia. Dusza bowiem barwi się wyobrażeniami”⁶. Tak jak w buddyzmie, który postrzegamy jako szkołę medytacyjną, i w filozofii Marka Aureliusza diagnoza kondycji człowieka jest punktem wyjścia konkretnych działań medytacyjnych służących osiągnięciu konkretnego stanu psychofizycznego — odmiennego od stanów przeżywanych przez ludzi, którzy nie są filozofami — zwanego ataraksją⁷.

Także etapy medytacyjnego wglądu zdają się zaskakująco mocno pokrywać w buddyzmie i stoicyzmie. W fundamentalnej dla medytacyjnej praktyki buddyzmu theravada palijskiej sutcie *Satipaṭṭhāna* (*Mowa o ustanowieniach uważności*) Budda zaleca trening wrażliwości uwagi poprzez kierowanie jej na coraz subtelniejsze przedmioty, począwszy od pozycji ciała, poprzez ruchy ciała, pierwiastki w ciele, aż do najdelikatniejszych drgań świadomości. Ten stopniowy trening ma charakter przeżywanej meta-

⁵ EPIKTET: *Diatryby. Encheiridion. Z dodaniem Fragmentów oraz Gnomologium Epiktetowego*. Z jęz. grec. przeł. i oprac. L. JOACHIMOWICZ. Warszawa 1961, s. 458.

⁶ MAREK AURELIUSZ: *Rozmyślania*. Przeł. M. REITER. Warszawa 1997, s. 62.

⁷ M. FABJAŃSKI: *Uwolnij się. Dobre życie według siedmiu filozofów terapeutów*. Kraków 2020.

fizyki, konkretnego doświadczenia, w którym świat przestaje być światem przedmiotów w przestrzeni, a staje się światem mikro zdarzeń. Postrzegana w procesie medytacji rzeczywistość jest znacznie mniej stała i ma charakter procesualny⁸. Opis identycznej praktyki znajdziemy w *Rozmyślaniach* Marka Aureliusza:

Jak przy mięsie i podobnych potrawach wyobrażać sobie trzeba, że to jest trup ryby, tamto trup ptaka albo świni albo że falern to sok wyciśnięty z grona, a purpurowa szata to włosy jagnięcia zanurzone w krwi skorupiaka, a obcowanie cielesne to tarcie wnętrzości i wydzielenie śluzu połączone ze spazmem — jak więc te wyobrażenia trafiają w samo sedno tych spraw i odkrywają ich istotę, tak że treść istotna staje się jasna, tak należy czynić przez całe życie. Przy wyobrażeniach rzeczy z pozoru nawet bardzo godnych zaufania należy je obnażyć i popatrzeć na ich marnotę, a zedrzeć z nich szych, którym się chlubią⁹.

Technika medytacji polegająca na rozbiciu świata, który wydaje się złożony z osobnych przedmiotów, na świat mikro zdarzeń ma charakter autoterapeutyczny, bo wpływa pozytywnie na emocje. Widać to dobrze w innym fragmencie tego samego dzieła.

Gdyby ci ktoś zadał pytanie, jak się pisze imię Antonin, to czy każdej z głosek nie wymieniasz z przyciskiem? A jeżeli narazisz się z tego powodu na gniew, czy i ty również będziesz się gniewał? Czy nie wymienisz spokojnie po kolei każdej z liter? Tak więc i tu pamiętaj o tym, że każdy obowiązek składa się z pewnych jakby części. O te dbać należy, a spokojnie i bez gniewu wobec niezadowolonych z ciebie wypełniać po prostu zadanie, które masz przed sobą¹⁰.

W wyniku takiej medytacji gniew zostaje zastąpiony przez spokój, co zbliża filozofa do ataraksji.

Tak jak sugerują współczesne ruchy uważnościowe, w których zaleca się używanie uproszczonych technik medytacji pochodzących z buddyzmu, trening stoicki w wydaniu Marka Aureliusza odbywa się w terażniejszości.

Jeśli coś ci się nie podoba, toś zapomniał o tym, że [...] każdy człowiek żyje jedynie terażniejszością i tę traci¹¹.

⁸ MAREK AURELIUSZ: *Rozmyślania...*, s. 71.

⁹ Ibidem.

¹⁰ Ibidem, s. 76.

¹¹ Ibidem, s. 177—178.

We współczesnej literaturze psychologicznej uważność jest definiowana jako „pierwotna bezstronna świadomość doświadczenia chwili obecnej”¹²; bardzo podobnie uważność jest definiowana przez rzymskiego filozofa. Istnieje jednak zasadnicza różnica między medytacją w ruchach uważnościowych, takich jak MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), a medytacją w stoicyzmie. Pierwsza została skonstruowana dla współczesnego neoliberalnego człowieka, który nie jest zainteresowany wyzwoleniem z dyktatu namiętności i pozbyciem się błędów rozumowania, tylko skutecznością działania; ponadto w ruchach uważnościowych nie dotyka się kwestii metafizycznych — traktuje się je jako osobistą sprawę adepta, a ten realizuje swoje potrzeby metafizyczne poza praktykami uważnościowymi, na przykład w jakimś Kościele. Natomiast stoicyzm jest zaangażowany metafizycznie — oferuje obraz wszechświata jako rozumnego porządku. Marek Aureliusz, niechętny chrześcijaństwu jako doktrynie sprzecznej z rozumem i powiązanej z nazbyt teatralną praktyką, z pewnością uznałby za niemożliwe bycie stoikiem i chrześcijaninem jednocześnie.

Cechy stoickiej medytacji — ponad uważność, w stronę metafizyki

Pierre Hadot tak pisze o praktyce medytacyjnej w zachodniej filozofii antycznej:

Dogmaty nie są regułami matematycznymi ustalonymi raz na zawsze i stosowanymi mechanicznie. Powinny stać się pewnego rodzaju uświadomieniami, intuicjami, odczuciami, doświadczeniami moralnymi o intensywności doświadczeń mistycznych, o nasileniu równemu wizji. Ale takie duchowe i uczuciowe nasilenie szybko się rozprasa [...]. Chodzi o reaktualizację, odtwarzanie, bezustanne inspirowanie stanu wewnętrznego, który w każdej chwili może wygasnąć i zniknąć¹³.

¹² J. KABAT-ZINN: *Życie — piękna katastrofa. Mądrością ciała i umysłu możesz pokonać stres, choroby i ból*. Przeł. D. CŹWIKŁAK. Wyd. 1. popr. Warszawa 2012.

¹³ P. HADOT: *Twierdza wewnętrzna. Wprowadzenie do „Rozmyślań” Marka Aureliusza*. Przeł. P. DOMAŃSKI. Kęty 2004, s. 59.

Określenia „uświadomienia”, „intuicje”, „odczucia”, a zwłaszcza „doświadczenia moralne” opisują równie dobrze doświadczenie medytacyjne Zachodu i to, jak pojmuje je buddyizm theravada, dla którego medytowanie to prowokowanie serii wglądów. Celem tych wglądów jest porzucenie złudzenia istnienia trwałej jaźni. Choć stoicyzm nie formułuje otwarcie takiego celu, to zawiera podobny program. W filozofii Marka Aureliusza ten program ujawnia się w ciągłym upominaniu, by widzieć siebie — chwila po chwili — w kontekście całego kosmosu:

Nabądź teoretycznej znajomości, jak wszystko przechodzi w co innego, ciągle się tym zajmuj i ćwicz się w tej gałęzi wiedzy. Nic bowiem nie wyrabia bardziej wielkoduszności. Człowiek wyzbywa się wtedy ciała i świadom tego, że będzie musiał wnet to wszystko porzucić i ludzi pożegnać, cały się poświęca sprawiedliwości w czynach swoich, a w innych zdarzeniach zdaje się na wolę wszechnatury¹⁴.

Liczne ćwiczenia wyobraźni zalecane przez Marka Aureliusza — jak to, w którym każe on człowiekowi wyobrazić sobie, jak wznosi się on w górę i ogląda ludzi, którzy jawią mu się niczym pracowite mróweczki zajęte ślubami, rozwodami, rozprawami sądowymi — służą zerwaniu z optyką pojedynczej jaźni i przyjęciu uniwersalnej, kosmicznej wizji.

Także fundament praktyki stoickiej, którym jest kultywowanie cnót takich jak odwaga czy sprawiedliwość, opiera się na przekroczeniu egocentrycznego punktu widzenia. Pierre Hadot tak opisuje medytację stoicką (którą nazywa ćwiczeniem duchowym):

W starożytności filozofia była ćwiczeniem każdej chwili. Zachęcała do skupienia się na każdym momencie życia, do uświadomienia sobie nieskończonej wartości każdej chwili bieżącej, gdy ją przemieść w wymiar kosmosu. Podczas gdy człowiek pospolity utracił kontakt ze światem i postrzega świat nie jako świat, lecz jako środek służący do zaspokojenia jego pragnień, duchowi mędrca wciąż towarzyszy Całość¹⁵.

Metafizyczny kontekst „całości”, kosmosu jest niezbędnym elementem medytacji stoickiej, który odróżnia ją od współczesnych ćwiczeń uważnościowych. Medytacja stoicka to medytacja zaangażowana metafizycznie. Konieczne jest poczucie metafizyczności, nie tylko jej zrozumienie intelektualne. Metafizyka powinna stać się częścią naszej codziennej percep-

¹⁴ MAREK AURELIUSZ: *Rozmyślenia...*, s. 144.

¹⁵ P. HADOT: *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*. Przeł. P. DOMAŃSKI. Warszawa 2003, s. 300.

cji rzeczywistości, chwila po chwili. To warunek konieczny osiągnięcia wolności.

Bieg i przemiana bez przerwy odnawiają wszechświat, tak jak nieprzerwana kolej czasu ciągle odnawia bezkresną wieczność. A więc w tej fali kto będzie otaczał wciąż coś z tego, co przepływa, a na czym nogi stale oprzeć nie można? Tak, jakby kto próbował umiłować jednego z przelatujących wróbli, aż ci on już zniknął z oczu. Zaprawdę i życie każdego człowieka jest czymś takim, jakim jest parowanie krwi i wdychywanie powietrza¹⁶.

Podobne do nawoływania Marka Aureliusza, by widzieć bieg i przemianę dookoła, jest nawoływanie słyszalne w buddyzmie theravada. Takie ćwiczenie medytacyjne ma pomóc człowiekowi dostrzec jedną z trzech uniwersalnych cech rzeczywistości, czyli zmienność, zwaną w języku pali: *anicca*. Pozostałe dwie uniwersalne cechy: *dukkha* (trwały brak zadowolenia, zaspokojenia) oraz *anattā* (bezosobowy charakter procesu życia) — z łatwością znajdujemy też w *Rozmyślaniach* Marka Aureliusza, choćby w cytowanych już fragmentach. To one składają się na żywą metafizykę stoicyzmu.

Odmienne stany świadomości (filozofa)

Zmiana percepcji, jaka zachodzi w wyniku medytacji filozoficznej, ma charakter metafizyczny, to znaczy dotyczy fundamentalnego poczucia czasu i przestrzeni, a także pojmowania rzeczywistości jako zjawisk powiązanych relacjami przyczynowo-skutkowymi. Zburzeniu ulegają kantowskie uniwersalia, a razem z nimi podważona zostaje uniwersalność oświeceniowego projektu jednostki i wyrosłego na nim współczesnego stylu życia. Oto kilka doświadczeń osób praktykujących medytację w duchu stoicyzmu¹⁷:

1. „Poczucie, że patrzymy na świat spoza ciała”.
2. „Widzenie przez kilka sekund tego, co wokół, jakbyśmy oglądali obrazy hiperrealistów”.

¹⁶ MAREK AURELIUSZ: *Rozmyślenia...*, s. 72—73.

¹⁷ Wymienione doświadczenia zostały opisane przez uczniów prowadzonej przeze mnie Apenińskiej Szkoły Żywej Filozofii.

3. „Nagle poczucie powiązania z innymi”.

4. „Niespodziewana eksplozja współczucia, które wypływa z serca i zdaje się wypełniać całą przestrzeń”.

Sądzę, że każda forma pedagogicznego działania, która uwzględnia praktyki medytacyjne, w tym współczesny coaching filozoficzny, powinna dopuścić możliwość występowania u adeptów medytacji odmiennych stanów świadomości (ang. *altered states of consciousness*), tak jak dopuszczano je, a nawet prowokowano w filozofii stoickiej czy buddyjskiej. Aby to było możliwe, konieczne jest zaprzestanie patologizowania takich stanów.

Antti Revonsuo, Sakari Kallio oraz Pilleriin Sikka definiują odmienne stany świadomości jako „świadomość, która odnosi się inaczej do świata, tak mianowicie, że zawiera wyraźnie fałszywą interpretację świata i jaźni”¹⁸. Z punktu widzenia praktyki filozoficznej jest jednak odwrotnie: fałszywej interpretacji świata i jaźni dostarczają stany świadomości uznawane za normalne i przeżywane przez człowieka niewytrenowanego filozoficznie czy — jak nazywa go Hadot — człowieka pospolitego. Dopiero konwersja filozoficzna umożliwia prawdziwą interpretację świata, jaźni i ich wzajemnej zależności.

Bez doświadczenia, które nazywamy dzisiaj „odmiennymi stanami świadomości”, niemożliwe jest osiągnięcie ataraksji. Sądzę, że młoda dziedzina, jaką jest coaching filozoficzny — jeśli traktuje poważnie drugie słowo składające się na jej nazwę — powinna uwzględniać metafizyczne konsekwencje uprawiania filozofii. Pierre Hadot opisuje filozofię antyku jako „żywą filozofię”, która — choćby w szkole stoickiej — rozpada się na „żywą etykę”, „żywą logikę” i „żywą fizykę”. „Żywość” tych dziedzin polega na tym, że nie są one zbiorami abstrakcyjnych twierdzeń lub teorii, ale mają znaczenie terapeutyczne dla uprawiających je ludzi. Jako takie budują „żywą metafizykę”, w której — inaczej niż we współczesnej nauce, gdzie próbujemy opisać rzeczywistość, z której wyjęto człowieka — świat i postrzegający go podmiot są postrzegane razem, jako współistniejący układ.

W antyku terapia filozofią była zawsze zaangażowana metafizycznie, a to odróżnia ją często od współczesnego coachingu filozoficznego. Antyczne praktyki filozoficzne prowadzą do rozkwitania, które ma charakter metafizyczny — jest całkowitym przekształceniem obrazu kosmosu i spletanego z nim obrazu siebie samego. Jeden ze znanych polskich coachów i nauczycieli stoickich narzekał kiedyś w rozmowie ze mną, że stoicyzm byłby idealny dla współczesnego człowieka, gdyby nie *oikeiōsis*

¹⁸ A. REVONSUO, S. KALLIO, P. SIKKA: *What Is an Altered State of Consciousness?* „Philosophical Psychology” 2009, vol. 22 (2), s. 187—204. <https://doi.org/10.1080/09515080902802850>.

(program metafizycznego dostrojenia do wszechnatury). Błąd zawarty w tym rozumowaniu, który sprawia, że neostoicyzm często nie ma wiele wspólnego z duchem antycznego stoicyzmu — polega na uznaniu, że praktyka filozofii ma się dostosować do dążenia do gratyfikacji *ego* współczesnego klienta. Taka praktyka jest stoicka tylko z nazwy, bo stoicyzm bez ataraksji jest jak buddyzm bez przebudzenia — stanowi jedynie trywialną gimnastykę intelektualną służącą zaspokojeniu *ego*, praktykę w swojej istocie hedonistyczną, a nie eudajmonistyczną.

Bibliografia

- EPIKTET: *Diatryby. Encheiridion. Z dodaniem Fragmentów oraz Gnomologium Epiktetowego*. Z jęz. grec. przeł. i oprac. Przeł. L. JOACHIMOWICZ. Warszawa 1961.
- FABJAŃSKI M.: *Uwolnij się. Dobre życie według siedmiu filozofów terapeutów*. Kraków 2020.
- FABJAŃSKI M.: *Zaufaj życiu. Nie zakochuj się w przelatującym wróble*. Warszawa 2014.
- HADOT P.: *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*. Przeł. P. DOMAŃSKI. Warszawa 2003.
- HADOT P.: *Twierdza wewnętrzna. Wprowadzenie do „Rozmyślań” Marka Aureliusza*. Przeł. P. DOMAŃSKI. Kęty 2004.
- HATĚGAN V.P.: *Meditative Practice as a Tool in Philosophical Counseling*. „Dialogo Journal” 2018, vol. 5 (1), s. 140—149. <https://doi.org/10.18638/dialogo.2018.5.1.13>.
- HUME D.: *Traktat o naturze ludzkiej*. T. 1: *O rozumie*. Tłum. C. ZNAMIEROWSKI. Wyd. 2. przejrz. Warszawa 1963.
- KABAT-ZINN J.: *Życie — piękna katastrofa. Mądrością ciała i umysłu możesz pokonać stres, choroby i ból*. Przeł. D. ĆWIKŁAK. Wyd. 1. popr. Warszawa 2012.
- MAREK AURELIUSZ: *Rozmyślania*. Przeł. M. REITER. Warszawa 1997.
- REVONSUO A., KALLIO S., SIKKA P.: *What Is an Altered State of Consciousness?* „Philosophical Psychology” 2009, vol. 22 (2), s. 187—204. <https://doi.org/10.1080/09515080902802850>.
- Satipaṭṭhāna Sutta (MN.010 — Mowa o ustanowieniach uważności)*. Przeł. P. JAGODZIŃSKI. Sasana.pl. <http://sasana.wikidot.com/mn-010-vil> [dostęp: 6.04.2021].